

# اثر شیفت‌های شب بر مبتلایان به دیابت نوع ۲

28 فروردین 1405

**یک مطالعه جدید می‌گوید افرادی که در شیفت شب کار می‌کنند، مدیریت دیابت نوع ۲ برایشان دشوارتر است.**

محققان گزارش داده‌اند که سطح قند خون کارکنان مراقبت‌های بهداشتی مبتلا به دیابت - عمدتاً پرستاران و ماماها - در طول شیفت شب نوسانات بیشتری دارد.

محققان گفتند که این احتمالاً به دلیل دشواری حفظ رژیم غذایی سالم هنگام کار در ساعات اولیه صبح است.

«ریچل گیسون»، محقق اصلی و متخصص تغذیه و مدرس ارشد کالج کینگ لندن در بریتانیا، گفت: «ممکن است پزشکان به این افراد توصیه کرده باشند که برای مدیریت دیابت خود، غذای سالم بخورند، اما اگر انتخاب‌های غذایی در طول شب محدود باشد، ممکن است نتوانند این کار را انجام دهند.»

برای مطالعه جدید، محققان ۳۷ پرستار و مامای بریتانیایی را به مدت ۱۰ روز تحت نظر گرفتند و آنها را در شیفت شب، شیفت روز و روزهای استراحت زیر نظر داشتند. شرکت‌کنندگان مانیتورهای گلوکز و ردیاب‌های فعالیت داشتند و به‌طور منظم یادداشت‌های غذایی خود را ثبت می‌کردند.

نتایج نشان داد که افراد در روزهایی که شیفت شب کار می‌کردند، تمایل به خوردن کالری بیشتری داشتند و میزان دریافت انرژی از میان وعده‌های شیرین در شیفت شب بیشتر بود.

محققان گفتند که دستگاه‌های فروش خودکار و کافه‌های ۲۴ ساعته معمولاً غذاهای پرقند و پرچرب ارائه می‌دهند و انتخاب‌های سالم کمی دارند. بسیاری از کارکنان وقت لازم برای تهیه یا ذخیره وعده‌های غذایی را ندارند و مجبور می‌شوند به این غذاهای آماده بسنده کنند.

محققان همچنین دریافته‌اند افرادی که شیفت شب کار می‌کنند، تمایل بیشتری به بیدار ماندن دارند و حدود ۲۲ ساعت بیدار می‌مانند، در حالی که این میزان برای شیفت روز ۱۷ ساعت و برای روزهای تعطیل ۱۶ ساعت است. این امر همچنین ممکن است بر کنترل قند خون تأثیر بگذارد.

گیسون گفت: «پزشکانی که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ را درمان می‌کنند، باید نوع کار آنها را هم در نظر بگیرند.»

وی در ادامه افزود: «بسیاری از پزشکان در مورد کار سوالی نمی‌پرسند، با وجود اینکه این مطالعه نشان می‌دهد ماهیت کار یک فرد چقدر می‌تواند بر رفتار و انتخاب‌های غذایی او تأثیر بگذارد.»